

令和4年度専門領域推進部スポーツ理学療法領域勉強会 活動報告書

日 時：令和4年7月21日（木）19：00～20：00

形 式：オンライン開催（Zoom）

テーマ：運動療法に活かす筋力トレーニングの基礎知識

情報提供者：日詰 和也（ふるかわ整形外科クリニック）

参加者：59名

内容の詳細：

本勉強会では、スポーツ現場で傷害予防、パフォーマンス向上を目的にトレーニング指導を実践している講師の先生に、筋力トレーニングにおける基礎的な内容についてご講演頂いた。多くの先行研究のデータに基づき、トレーニングの目的に応じた負荷量、回数、セット数などの設定方法を具体的な数値で紹介して頂いた。また、スクワット動作を中心に、実際の経験に基づいたトレーニングを行う上でのポイント、注意点の説明を行って頂いた。勉強会を通して、個別性を考慮したトレーニングの目標設定の必要性、またセラピスト自身がトレーニングを体験してみることの大切さをご教授頂いた。臨床において、スポーツ選手に限らず、一般の高齢者などにも応用できる勉強会となった。

文責：伊藤 暢彦